



日	曜	こんだてめい	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える	小 中	
8	木	ごはん ☆にくじゃが アスパラのごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん いとこん いんげん アスパラガス もやし ブロッコリー	644 827	
9	金	麦 <small>少</small> ぎわかめごはん ちゅうがスープ ☆ごもくたまごやき	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム たまご	むぎごはん さとう はるさめ あぶら	しめじ <u>にんじん</u> <u>ちんげんさい</u> たまねぎ きくらげ なら	620 796	
12	月	成人の日					
13	火	ごはん ☆ミートローフ しらたまごうに	ぎゅうにゅう あいびきにく たまご とりにく かまぼこ	ごはん コーンフレーク パンこ ごはん しらたま マロニー	<u>だいこん</u> みつば たまねぎ にんじん ごぼう	714 828	
14	水	ごはん ☆カレーうどん ☆ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あおのり たまご ちくわ	ごはん うどん こむぎこ あぶら	たまねぎ <u>にんじん</u> グリンピース	653 838	
15	木	ごはん ☆おでん ゴマどれサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あつあげ ハム ごぼうだんご	ごはん さといも ごま	アスパラガス コーン キャベツ こんにゃく <u>だいこん</u>	650 835	
16	金	麦 <small>少</small> むぎごはん ☆たぬきどんぶり うふはんぱーぐ わかめスープ	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とうふはんぱーぐ	むぎごはん さとう ごま	えのきだけ <u>ねぎ</u> にんじん いとこん グリンピース	596 764	
19	月	麦 <small>少</small> むぎごはん ☆トリニータどん つみれじる	ぎゅうにゅう とりにく あじだんご	むぎごはん でんぷん さとう ごまあぶら さといも	にんにく なら ごぼう いとこん <u>にんじん</u> <u>ねぎ</u> しょうが	576 738	
20	火	いりこなめし いわしのおかかに よせなべふうスープ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	ごはん はるさめ じゃがいも	ほししいたけ こまつな <u>にんじん</u> <u>ねぎ</u>	654 840	
21	水	ごはん ☆あじつけのり まつかぜやき ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり みそ おから	ごはん わんたん ごま さとう	<u>ねぎ</u> しょうが たまねぎ ちんげんさい えのきだけ	645 828	
22	木	ミルクパン ☆ビーフシチュー ほうれんそうソテー みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	ミルクパン マーガリン あぶら じゃがいも くるぎとう	ほうれんそう もやし たまねぎ みかん にんじん いんげん トマトピューレ	623 798	
23	金	ごはん ☆きむちなべ ☆れんこんしゅうまい たれ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ しゅうまい	ごはん マロニー ごまあぶら	えのき ちんげんさい キムチづけ	640 822	
26	月	ごはん ☆すきやきふうに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ かいそう	ごはん さとう あぶら	こんにゃく たまねぎ もやし えのき きゅうり きやべつ <u>ねぎ</u> にんじん	605 776	
27	火	☆うめじゃこごはん キャベツメンチカツ ごもくじる	ぎゅうにゅう メンチカツ ぶたにく じゃこ みそ	ごはん さといも あぶら	こまつな たまねぎ にんじん いとこん	668 858	
29	水	麦 <small>少</small> むぎごはん ☆カレー ☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく スキムミルク ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく ピース みかん おうとう ぱいん なたでこ	710 823	
29	木	ごはん にぎかな にびたし すましじる	ぎゅうにゅう さば しらすぼし わかめ	ごはん さとう しらたまだんご	こまつな もやし たけのこ にんじん しょうが	593 667	
30	金	ごはん ☆チャプチェ さつまじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら ごま さつまいも	しょうが にんにく きゅうり たけのこ たまねぎ ^{ニンジン} 人参 ごぼう <u>ねぎ</u> ^{ホシタケ} 干椎茸	660 848	

※都合により献立をへんこうすることがあります。

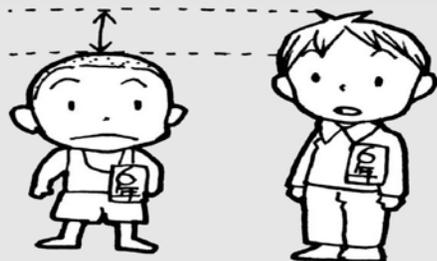
※アンダーラインのついたやさいはこのえまちでとれたも

☆のついたメニューは中学3年生の^{チュウガク}リクエストメニューです

学校給食週間って知ってる？

1月24～30日は給食週間です

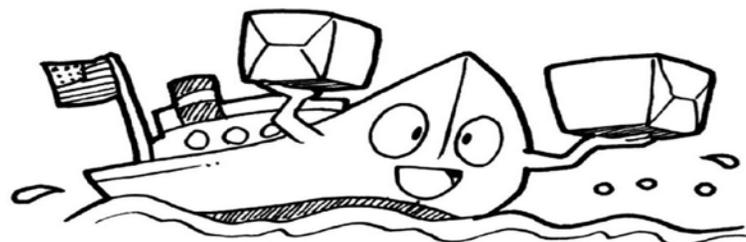
昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヵ月おくれの1月24日が〈給食記念日〉になりました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいのからだの大きさでした。



昭和20年、今から60年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



日本の子どもたちの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

1月 もりつけ表



月	火	水	木	金
<p>あけましておめでとうございます ございます</p> <p>すききらいをしないで しっかりたべましょう。</p>	<p>8 あすばらのごまあえ </p> <p>ごはん にくじゃが </p> <p>ジャガイモは、フランスで大地のリンゴという名前がついているそうです。果物のようにビタミンCがたくさんふくまれているからです。</p>	<p>9 五目たまごやき </p> <p>わかめご飯 中華スープ (麦)</p> <p>1・2月のこんだては中学3年生のリクエストの多かったものを数多くとりいれています。同時に食べてほしいメニューもおりませています。楽しんで食べてください。</p>		
<p>12 せいじんのひ </p>	<p>13 ミートローフ 一食ケチャップ </p> <p>ごはん 白玉ぞうに </p> <p>外から帰ったら「うがい」と「手洗い」をしっかりしましょう。かぜのはやる季節は、帰宅時や食事まえに限らず、ひんぱんにおこなうことがたいせつです。</p>	<p>14 ちくわのいそべあげ </p> <p>ごはん (少) カレーうどん </p> <p>年越しそばに対抗して、年明けうどんというのがテレビでほうそうされていました。いろいろなアイデアがうかんできます。脳は磨り減ることなく使うほど性能がよくなります。さびつかせないでしっかりつかいましょ</p>	<p>15 サラダコマ ドレッシング </p> <p>ごはん おでん </p> <p>たんぱく質は、体を温めて、体力をいじし、さむさに対する抵抗力を強めます。肉、魚、卵、牛乳、豆腐などを食べましょう。</p>	<p>16 とうふハンバーグ たぬきどん </p> <p>ごはん わかめスープ </p> <p>みんなが知っているキウイフルーツ。日本名は「中国さるなし」といいます。原産地は中国四川省。オーストラリアに移植され、だいたいきに栽培されるようになりました。食べ物のことしらべるとおもしろいよ。</p>
<p>19 トリニータどん </p> <p>むぎごはん つみれじる </p> <p>カゼの予防に「お茶」でうがい。お茶に含まれる「カテキン」には「抗菌作用」や「抗ウイルス作用」があり、インフルエンザウイルスの感染力を弱める働きもあります。お茶の出がらしでもじゅうぶんです。</p>	<p>20 いわしおかか </p> <p>いりこなめ 寄せ鍋風スープ </p> <p>いわしには鉄分も多くふくまれています。ほかにはレバーやサンマ、にぼし、うなぎ、カキなどの魚介類や大豆などの加工品なども鉄分を多くふくんでいます。</p>	<p>21 まつかぜやき </p> <p>ごはん ワンタンスープ </p> <p>白いご飯は味がほとんどしません。よくかみしめるとほんのりご飯の甘さがわかります。反対におかずは甘い、しょっぱい、辛い、すっぱいなどいろいろな味がつけられています。おかずとご飯をこうごに 食べることで口の中がリセットされてよりおいしくなります。</p>	<p>22 ほうれん草 ソテー </p> <p>ミルクパン ビーフシチュー </p> <p>ほうれん草はビタミンや鉄分がたくさん含まれているやさしいです。しもにあたると葉が肉厚になってあまくておいしくなります。カゼなどにかかりにくしたり、はだをつるつるにしてくれます。</p>	<p>23 レンコン シュウマイ </p> <p>ごはん キムチなべ </p> <p>ビタミンCには「免疫力」を強化するとともに、ウイルスをげきたいして治療を早得る働きがあります。</p>
<p>26 和風サラダ </p> <p>ごはん すき焼き風煮 </p> <p>こんにやく、かいそうなどの食べ物にふくまれる糖質で分解されないものを食物せんいといいます。生活習慣病の予防によいとされています。</p>	<p>27 キャベツ メンチカツ </p> <p>ごはん ごもくじる </p> <p>寒いときの牛乳はちょっといやだなーと思いませんか。骨を丈夫にするには骨の材料であるカルシウムをじゅうぶんにとって、しっかり運動することです。給食のカルシウムの半分以上は牛乳からとっているので、残さず牛乳を飲みましょう。</p>	<p>28 フルーツ ヨーグルト </p> <p>ごはん カレー </p> <p>カレーにはヨーグルトがよくあいます。インドのかれーはヨーグルトを中にいれます。カレー粉の辛味をおさえてくれるはたらきがあります。</p>	<p>29 にざかな </p> <p>ごはん すましじる </p> <p>さば、いわし、さんまなどの魚は生活習慣病を予防するのにとてもよい食べ物です。嫌いな人も少しずつたべようにしましょ。</p>	<p>30 チャプチェ </p> <p>ごはん きつまじる </p> <p>毎朝きちんと朝食をとっていますか。私たちの体と脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動をはじめます。朝から元気に活動するためには、まず食べること、毎日の健康のためにきちんと朝食をとりましょ</p>